

セッション9 運動イメージの鮮明化

■目標 - 痛みによってあまり動かさない疼痛部位。実際どのように動いているのかを詳細に観察することで、疼痛部位を動かすことへの具体的なイメージが持てるようになりましょう。さらに、不鮮明な運動イメージを、鮮明に運動「できている」ことがイメージできるようトレーニングしましょう。

視覚刺激による実践として、これまでの視覚セッションで取り入れたイメージと共に、実際に疼痛部を動かしてみましょう。

■理論背景（イメージの鮮明化）

- 人間の生理機能は、頭の中で描かれたイメージによっても反応を示し、これと同様に、自分が活動しているところをイメージすると、その動作に必要な部分の筋肉も反応を示す。スポーツ科学や脳卒中後のリハビリテーション医学の分野で用いられる、身体部位の運動イメージのトレーニングを応用する。
- 想像（イメージ）を繰り返すことによって、脳内での実体験として積み重ねることで、身体感覚（痛み）や出現しそうな認知への対応力をあげる。また、疼痛を自分でコントロールしたという感覚を脳内で体験、積み重ねる。
- ぼやけたイメージでは効果が減弱するという研究から、疼痛部位を動かすイメージを鮮明に想像できるまで反復練習を行い、視覚イメージを記憶に固定させることで、脳の可塑性を高め、慢性疼痛の回復につながる可能性がある。

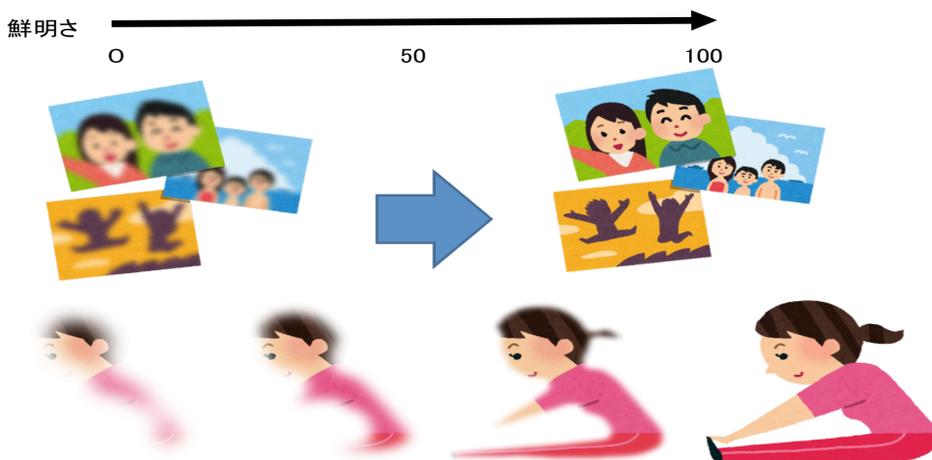
●疼痛状況を克服するイメトレ● 特定のイメージ画像の利用も可能

1. 観察行動（運動）をセラピストと一緒に決める。日常生活において、疼痛によってできない動き、阻害されている運動を書き出してみる。
2. 決定した動き・状況についての表をしあげる。最終的な対処法（好ましいイメージのゴール）を決める。
3. 特定のイメージ画像の利用をしても良い。
4. イメージする。患者はその動きはせず、あくまでイメージするのみ。
5. 運動イメージは60%程度鮮明にイメージできるまで、繰り返し想像するトレーニングをする。

まずは目を閉じて、理想的な自分の動きを想像してみましょう。イメトレ前後で変化があるか検証してみましょう。イメージの鮮明度は？（不鮮明0点→鮮明100点）

イメトレ前・・・ 点 イメトレ後・・・ 点

状況・どんな動きか	
動きの速さや動作の大きさ、姿勢などの身体感覚	
その時の気持ちや感情	
様々な感覚 (音、匂い、温度、視界、など)	
その他	
イメージのゴール。 どのように対処できるのが理想的？	



●イメージの鮮明化トレーニング●

今度は実際に自分が動かしているところをイメージしましょう。

イメージする運動と具体的状況。どうするとイメージしやすい？

例) 椅子からすっと立ち上がる。

自宅の食卓。椅子に座っている。食事の後立ち上がる。

チェックポイント 手をつく。腰がまっすぐしている。膝がスムーズに伸びている。

気づいたことを書いてみましょう。

■宿題：このセッション以降はイメージの鮮明化トレーニングを継続的に行いましょう。日付とともに、自分にとってより良い動きのイメージがどのくらい鮮明になったかを得点を記録しましょう。
